

歩行に必要な筋力を維持するためのトレーニング

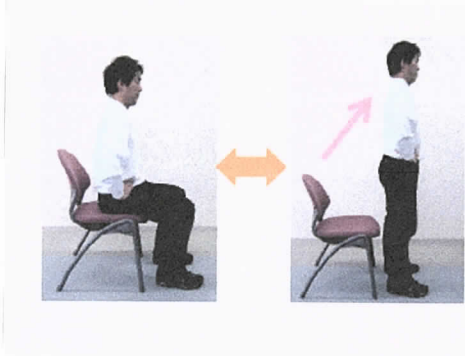
まずは、1日に2～3回から始めてみましょう。慣れてきたら、1日10回が目安です。歯磨き後、食事の後、など生活習慣の中に組み入れると続けやすいです。ストレッチ体操(別紙)も一緒に行いましょう。

●つまさき上げ



かかとを支点にして、つま先をすねに向かって引き上げます。

●椅子立ち上がり



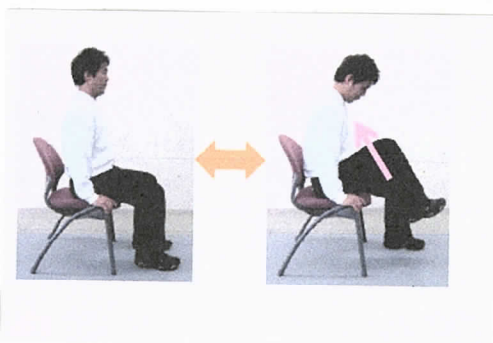
足を腰幅よりやや広く開いて座ります。手は腰にあて、しっかりと足を踏みしめながら、ゆっくり立ち上がります。しゃがむ時もゆっくり座っていきます。

●かかと上げ



椅子の背もたれに手を置き体を支えます。足は腰幅に開いた状態で、つま先立ちをするように、かかとを引き上げます。

●もも上げ



手を椅子の座面に置き、身体を安定させます。片足ずつ膝を胸に引きつけるように上へ上げます。